

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ - ÎNOT						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica						
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB, DFac

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					0
3.7. Total ore de studiu individual					12
3.8. Total ore pe semestru					54
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de currinulum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	1. Cunoaștere și înțelegere. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific;
--------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și înotului – ca sport cu caracter formativ, aplicabile în viața cotidiană; ▪ Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării înotului în lecția de educație fizică și în timpul liber. <p>2. Explicare și interpretare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definirea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate; ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare. ▪ Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative. ▪ Învățarea și perfecționarea tehnicii procedeelor de înot; ▪ Participarea la concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării. <p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. ▪ proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare: <ul style="list-style-type: none"> - Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) - Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București – probele și testele specifice disciplinei înot. - Teste EUROFIT
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării înotului asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală și pentru combaterea unor boli și deficiențe; ▪ Să promoveze calități morale, civice și de voință.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii procedeelor de înot prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă și perfecționarea indicilor somato-funcționali ai organismului, precum și prevenirea instalării atitudinilor deficiente; ▪ Întărirea stării de sănătate, creșterea rezistenței organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală; ▪ Dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, forță, îndemânare, rezistență; ▪ Participarea studenților la toate concursurile

	organizate la nivel universitar; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Crearea obișnuinței de a practica înotul ca activitate independentă, în timpul liber.
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în problematica înotului - conținutul și organizarea înotului – 2 ore	Conferință Studiu individual Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio) Exerciții Lectura Studii de caz Observare	Predare 100% față în față
2. Caracterizarea fiziologică a efortului la înot – 4 ore		
3. Metode de antrenament în înot – 4 ore		
4. Obiectivele înotului – 1 oră		
5. Efectele înotului asupra organismului – 3 ore		

Bibliografie

A. Suport de curs principal

Stoica, A.M., (2013), *Curs de înot pentru studenți*. Editura Universității din București;

B. Material de aprofundare

- Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., (2008), *Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti*, Editura Universității din București
- Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., (2010), *Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I*, Editura Universității din București;

C. Alte surse utile

- DVD-uri, internet

Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă – 2 ore	Explicația, demonstrația, Exersarea practică	Predare 100% față în față
2. Verificare inițială – 2 ore		
Învățarea și perfecționarea tehnicii :		
3. Respirația acvatică și plutirea pe piept, pe spate și pe verticală – 2 ore		
4. Picioare craul – 2 ore		
5. Brațe craul – 2 ore		
6. Alunecare craul – 2 ore		
7. Procedeu craul cu respirație la 2 brațe – 2 ore		
8. Procedeu craul cu respirație la 3 brațe – 4 ore		
9. Picioare spate – 2 ore		
10. Brațe spate -2 ore		
11. Alunecare spate – 2 ore		
12. Procedeu spate – 2 ore		
13. Verificare intermediară – 2 ore		

Bibliografie

- Stoica, A.M., (2008), *Îndrumar de înot. Manual practic pentru studenții Universității din București*. Editura Universității din București
- Colectivul DEFS, (2005), *Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București*, Editura Universității din București

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Predare 100% față în față	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		20%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		20%
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control;		60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		40%
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • participarea la 50 % din numărul total de lecții • trecerea probelor de motricitate • să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale înotului 		

Data Completării
28.09.2022

Semnătura titularului de curs
Stoica Alina-Mihaela

Semnătura titularului de seminar
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica

Data avizării în departament
29.09.2022

Semnătura Directorului de Departament
Membru Consiliu DEFS,
...